



# МЕНЮ

2 мая 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	*КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (* крупа манная, вода питьевая, * молоко пастер 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок, * масло сливочное)	150	4,91	5,14	17,88	137,57	0,62
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	0,16	0,98	0,02
2008		* КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (* печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>6,49</b>	<b>7,10</b>	<b>32,92</b>	<b>221,95</b>	<b>0,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок яблочный)	125	0,62	0,12	12,33	53,54	2,49
		* ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ (*фруктовое пюре )	125	17,00	0,63	4,38	93,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>17,62</b>	<b>0,75</b>	<b>16,71</b>	<b>147,29</b>	<b>2,49</b>
<b>Обед</b>								
2010	9	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * рыба горбуша потрошенная с головой)	180	5,82	3,42	11,64	100,61	5,86
2010	55	* ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (* говядина б/к, * масло подсолнечное рафинированное, * лук, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, * лавровый лист)	30/30	10,71	11,79	3,88	164,35	0,66
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	120	4,88	4,15	21,99	144,49	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,14	32,54	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>23,40</b>	<b>19,62</b>	<b>58,37</b>	<b>503,18</b>	<b>6,52</b>
<b>Полдник</b>								
2010	93	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., * сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	20,24	80,95	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,24</b>	<b>80,95</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), * молоко пастер 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло сливочное, * горошек зеленый консервы)	100/20	13,32	13,75	2,92	188,67	0,68
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,08	0,00	8,30	33,52	0,02
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>16,40</b>	<b>14,91</b>	<b>31,78</b>	<b>326,99</b>	<b>0,70</b>
<b>Всего</b>				<b>63,91</b>	<b>42,38</b>	<b>160,02</b>	<b>1 280,36</b>	<b>10,35</b>

Ст.медсестра \_\_\_\_\_

Удрис В.В.



# МЕНЮ

2 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	*КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (* крупа манная, вода питьевая, * молоко пастер, 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок, * масло сливочное)	200	6,54	6,86	24,07	184,54	0,83
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008		* КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (* печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>8,89</b>	<b>9,80</b>	<b>46,59</b>	<b>310,84</b>	<b>0,85</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	9	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * рыба горбуша потрошенная с головой)	200	6,45	3,80	12,93	111,96	6,49
2010	55	* ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (* говядина б/к, * масло подсолнечное рафинированное, * лук, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, * лавровый лист)	40/40	12,23	13,48	4,49	188,06	0,75
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	150	6,10	5,26	27,48	181,36	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>27,43</b>	<b>22,89</b>	<b>71,54</b>	<b>601,66</b>	<b>7,24</b>
<b>Полдник</b>								
2010	93	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., * сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	24,37	97,47	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,37</b>	<b>97,47</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер, 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло сливочное, * горошек зеленый консервы)	120/20	15,45	15,99	3,41	219,35	0,79
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,10	0,00	8,89	35,95	0,02
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>18,55</b>	<b>17,15</b>	<b>32,86</b>	<b>360,10</b>	<b>0,81</b>
<b>Всего</b>			<b>55,87</b>	<b>50,04</b>	<b>195,16</b>	<b>1 456,07</b>	<b>12,90</b>	

Ст.медсестра

Удрис В.В.